

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 洛杉磯郡公共衛生局 性愛指南

洛杉磯郡公共衛生局 (Public Health) 正在尋求你的幫助，以減緩新型冠狀病毒 (COVID-19) 在洛杉磯郡傳播的速度。公共衛生局希望向你提供關於COVID-19的基本資訊，以及你應該採取的具體措施，以幫助預防COVID-19感染性疾病的傳播。所有洛杉磯郡的居民都應該留在家裡，儘量減少與他人的接觸，以降低COVID-19的傳播速度。

### 你能否和他人發生性行為？

性是一種正常的人類活動，也是一種不用離開家就能獲得樂趣的方式。然而，重要的是，在這次瘟疫大流行期間，你要採取一些新的措施以保證更安全的性行為。以下是一些如何享受性愛以及避免傳播COVID-19的小建議。

#### 1. 瞭解COVID-19是如何傳播的。

- 你會從一位已感染COVID-19的患者處感染病毒。
  - 當患者咳嗽或打噴嚏時，病毒可傳播到距離COVID-19患者約6英尺的人群中。
  - 病毒可通過與唾液或粘液直接接觸而傳播。
  - 人們可以在出現任何症狀前的兩天（48小時）內傳播病毒。
- 關於COVID-19和性，我們還有很多內容需要學習。
  - COVID-19已經在感染該病毒人士的糞便中被發現。
  - COVID-19尚未在精液或陰道液中發現。
  - 我們知道其他冠狀病毒不易通過性行為傳播。

#### 2. 和親近的人做愛。

- 你是你自己的最安全的性伴侶。手淫不會傳播COVID-19，特別是如果你在手淫前後用肥皂和水洗手（和任何性玩具）至少20秒的時間。
- 第二安全的性伴侶是和你住在一起的人。只在一個圈子內進行密切接觸——包括性接觸，這有助於防止傳播COVID-19。
- 你應該避免與家庭以外的任何人發生密切接觸——包括性接觸。如果你確實需要和別人發生性關係，請儘可能擁有較少的伴侶。
- 如果你經常在網上遇到你的性伴侶或者以做愛為生，請從面對面的約會中抽離，並休息一下。對你來說，視頻約會、色情簡訊或聊天室更安全。

#### 3. 做愛時要小心。

- 接吻可以很容易地傳播COVID-19。不要親吻那些不在你密切接觸的小圈子裡的人士。
- 舐肛（吻肛）可傳播COVID-19。糞便中的病毒可能會進入你的口腔。
- 避孕套和口腔橡皮章可以減少與唾液或糞便的接觸，尤其是在口交或肛交時。
- 性愛前後都要洗手，這比以往任何時候都重要。經常用肥皂和水洗手至少20秒。
  - 用肥皂和溫水清洗性玩具。
  - 對你與他人共用（用於視頻聊天、觀看色情內容或其他用途）的鍵盤和觸控式螢幕消毒。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 洛杉磯郡公共衛生局 性愛指南

### 4. 如果你或你的伴侶感覺不舒服，就不要做愛。

- 如果你或你的伴侶可能患有COVID-19，請避免性行為，尤其是接吻。
- 如果你開始感到不舒服，你可能會出現 COVID-19的症狀，包括發燒，咳嗽或呼吸急促。如果出現這種情況，一定要在痊癒後至少3天（72小時）留在家裡，這意味著在未使用退燒藥物的情況下，你的發燒已經消退，呼吸道症狀（例如咳嗽，呼吸急促）也有所改善，**並且**從你的症狀首次出現到現在為止至少已經過去7天的時間。
- 請一定要告訴所有與你有過密切接觸的人士，*他們需要在與你最後一次接觸後自行隔離14天*。密切接觸者包括所有家庭成員、親密接觸者和所有與生病員工相距6英尺以內並超過10分鐘以上的人。*時間跨度為從生病員工出現症狀開始前的48小時起算，直到他們的隔離期結束為止*。此外，任何接觸過你的體液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打噴嚏而接觸飛沫，共用器具或唾液，或在未穿戴個人防護設備的情況下為你提供護理服務）的人士都應接受隔離。
- 如果你或你的伴侶因身體疾病而加重新冠肺炎COVID-19，你也可能選擇避免性生活。
  - 身體疾病包括肺病，心臟病，糖尿病，癌症或免疫系統較弱（例如，擁有無法抑制的愛滋病病毒HIV數量和較低的CD4血細胞計數）。

### 5. 預防愛滋病毒HIV、其他性傳播疾病 (STIs) 和意外懷孕。

- **避孕套：**避孕套有助於預防愛滋病毒和其他性傳播疾病。欲瞭解有關如何獲得免費安全套的詳細資訊，請訪問：[lacondom.com/order-condoms](http://lacondom.com/order-condoms)。
- **PrEP 和 PEP：**暴露前預防 (PrEP) 和暴露後預防 (PEP) 兩者都有助於預防愛滋病病毒。有關 PrEP和PEP的更多資訊，請訪問：[getprepla.com](http://getprepla.com)。
- **愛滋病病毒及性傳播疾病檢測：**接受愛滋病毒和其他性傳播疾病的檢測是保護你健康的重要方法。如果你想在附近找到一個提供HIV和STD檢測的地點，請訪問：[gettested.cdc.gov](http://gettested.cdc.gov)。
- **愛滋病病毒感染者護理：**對於愛滋病病毒感染者來說，接受護理是很重要的。有關愛滋病病毒護理及保持不可檢測到的病毒載量的資訊，請訪問：[getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment](http://getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment)。
- **避孕：**確保你在接下來的幾周內採取一個有效的避孕措施。請訪問：<https://www.bedsider.org/where-to-get-it>，可以在你周圍地區獲得低費用和免費的避孕方法。

有關洛杉磯郡內COVID-19的更多資訊，請訪問：[publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus)。

感謝：「性與2019新型冠狀病毒 (COVID-19)」，紐約市衛生局，2020年3月21日